

9月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30		定休日						
10:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 10:00-15:30							
10:30			10:30~11:15 ママボールピラティス★ RIKA	10:30~11:15 不調改善ヨガ★ RIKA	10:30~11:10 蒸しヨガ★ ¥2200	10:00~10:45 美姿勢ピラティス(FRP) RIKA	養成 講座	
11:00								
11:30								11:15~12:00 ピラティスポクササイズ★ RIKA
12:00								
12:30						12:30~13:15 美姿勢ピラティス(FRP) RIKA		
13:00				プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:00-16:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:00-20:00			プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:30-16:00
13:30								
14:00								
14:30						プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 14:00-20:30		
15:00								
15:30								
16:00								
19:00	19:15~20:00 美姿勢ピラティス(FRP)							
19:30				19:30~20:10 蒸しヨガ ¥2200				
20:00	20:15~21:00 ベーシックヨガ ♥							
20:30								
21:00					21:00~21:45 キャンドルヨガ ♥	★ 子連れOK ♥ 妊婦さんOK		
21:30								
22:00								

★お休み 火曜・祝日・12日(土)

★1レッスン定員4名まで。45分レッスンになります。

★蒸しヨガstart! 温まりながら気持ちよく身体をほぐす。定員3名。2200円or回数券2枚